

おいしいへやから 令和3年度9月号 若葉保育園



| 日 曜 | 朝のおやつ | お昼ごはん | 3時のおやつ | 主な材料 |
|------|-------------------|--|---------------------|--|
| 1 水 | きなこせんべい | ざっこくいりげんまいごはん きりほしだいこんのみそしる ホキのきのこチーズやき キャベツのあえもの | フルーツゼリー クラッカー | 玄米 十六穀米 鯉昆布だし 切干大根 人参 小葱 わかめ ホキ 椎茸 えのき チーズ キャベツ もやし ごま パイン缶 桃缶 |
| 2 木 | ぎゅうにゅう てづくりふがし | げんまいごはん ごもくみそしる とうふハンバーグ こまつなのりあえ | さつまいもごはんの おにぎり | 玄米 鯉昆布だし もやし 人参 白滝 深葱 鶏ひき肉 豆腐 小葱 玉葱 チーズ 小松菜 のり 玄米 さつまい しらす |
| 3 金 | ほうチーズ | げんまいごはん ちゅうかスープ カレーマーボー豆腐 なっとうあえ | しらたませんざい こんぶ | 玄米 鯉昆布だし えのき 春雨 人参 玉葱 小葱 豚ひき肉 豆腐 生姜 干し椎茸 納豆 キャベツ もやし わかめ 白玉粉 小豆 |
| 4 土 | こんぶ | しょうがごはん だんごじる かぼちゃのてんぷら きんときまめのにまめ | ぶどうゼリー ビスケット | 玄米 ちくわ 生姜 鯉昆布だし じゃが芋 玉葱 油揚げ 人参 小葱 薄力粉 南瓜 天ぷら粉 金時豆 ぶどうジュース ビスケット |
| 6 月 | ふかしいも | げんまいごはん きのこのすましじる ホキのみそに うめおかかあえ | ココアミルクくずもち クラッカー | 玄米 鯉昆布だし えのき 椎茸 しめじ 小葱 ホキ 生姜 かつお節 わかめ もやし 梅干し 牛乳 ココア クラッカー |
| 7 火 | ビスケット | げんまいごはん なすととうふのみそしる ちくわのいそべあげ ごもくまめ | ミルク さつまいもむしパン | 玄米 鯉昆布だし なす 豆腐 玉葱 人参 小葱 ちくわ 青のり 大豆 白滝 蓮根 椎茸 脱脂粉乳 薄力粉 さつまい |
| 8 水 | ほうチーズ | ざっこくいりげんまいごはん キャベツのみそしる ししゃものなんばんづけ いり豆腐 | フルーツヨーグルト こんぶ | 玄米 十六穀米 鯉昆布だし キャベツ しめじ わかめ ししゃも 玉葱 ピーマン 豆腐 干し椎茸 いんげん ヨーグルト パイン缶 |
| 9 木 | せんべい | げんまいごはん かぼちゃのみそしる あつあげのなっとうやき わかめのいためもの | オレンジ ほうチーズ | 玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 玉葱 厚揚げ チーズ 納豆 しそ わかめ もやし 梅干し 牛乳 ココア クラッカー 豚肉 人参 |
| 10 金 | ぎゅうにゅう クラッカー | げんまいごはん わかめのみそしる ホキのうめみそやき おかかピーマン | カレーピラフ | 玄米 鯉昆布だし わかめ 玉葱 小葱 小松菜 ホキ 梅干し ピーマン 人参 厚揚げ 玄米 アスパラ バター カレー粉 |
| 11 土 | こんぶ | きのこのわふうスパゲッティ やさいスープ レタスのサラダ ほうチーズ | ぎゅうにゅう せんべい | パスタ麺 しめじ 椎茸 人参 玉葱 ほうれん草 バター にんにく 鯉昆布だし キャベツ 春雨 えのき トマト レタス チーズ 牛乳 |
| 13 月 | ビスケット | げんまいごはん さつまいものみそしる こうや豆腐とひじきのもの やきやさいのしおこんぶあえ | ミルク こまつなケーキ | 玄米 鯉昆布だし さつまい えのき 深葱 高野豆腐 ひじき 人参 いんげん なす 南瓜 塩昆布 脱脂粉乳 薄力粉 小松菜 チーズ |
| 14 火 | ほうチーズ | げんまいごはん とうふのみそしる カレーにくかぼちゃ こまつなともやしのごまだれ | あんりん豆腐 クラッカー | 玄米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 人参 小葱 豚肉 南瓜 玉葱 いんげん 小松菜 もやし 牛乳 みかん缶 パイン缶 クラッカー |
| 15 水 | きなこせんべい | ざっこくいりげんまいごはん かぼちゃのみそしる ホキのあげに うめおかかあえ | ミルクココア ふかしいも | 玄米 十六穀米 南瓜 玉葱 小松菜 小葱 ホキ オクラ もやし わかめ かつお節 脱脂粉乳 ココア さつまい |
| 16 木 | てづくりふがし | ★たんじょうかい★ たきこみごはん すましじる とりにくのパンこやき あきやさいのおしむぎサラダ | ぎゅうにゅう モンブランケーキ | 玄米 ごぼう 油揚げ 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 人参 小葱 豚肉 蓮根 水菜 厚揚げ 牛乳 薄力粉 豆乳 栗 バター 生クリーム |
| 17 金 | ぎゅうにゅう バナナ | げんまいごはん ぐだくさんみそしる ホキのマヨみそやき なっとうあえ | オレンジゼリー こんぶ | 玄米 鯉昆布だし さつまい 人参 南瓜 いんげん ホキ 納豆 もやし のり オクラ わかめ ごま みかん缶 オレンジジュース |
| 18 土 | こんぶ | カレーうどん キャベツとはるさめのいためもの だいずのにまめ | のむヨーグルト ビスケット | うどん麺 鯉昆布だし カレールウ 豚肉 人参 玉葱 春雨 小葱 春雨 大豆 ヨーグルト りんごジュース ビスケット |
| 20 月 | 敬 老 の 日 | | | |
| 21 火 | せんべい | げんまいごはん きのこのみそしる こうや豆腐のごまに ひじきのいために | なし ほうチーズ | 玄米 鯉昆布だし しめじ えのき 厚揚げ わかめ 高野豆腐 ひじき 人参 ごぼう ちくわ 油揚げ 梨 チーズ |
| 22 水 | ビスケット | ざっこくいりげんまいごはん ちゅうかスープ さばのみそに オクラのしおこんぶあえ | おはぎ | 玄米 十六穀米 鯉昆布だし えのき 干し椎茸 春雨 人参 ニラ サバ 生姜 オクラ きゅうり トマト 梅干し もち米 小豆 |
| 23 木 | 秋 分 の 日 | | | |
| 24 金 | バナナ | げんまいごはん なすのみそしる あげざかなのきのこあんかけ すのもの | パンナコッタ クラッカー | 玄米 鯉昆布だし なす 水菜 厚揚げ ホキ 椎茸 えのき しめじ きゅうり レタス わかめ 人参 生クリーム 牛乳 クラッカー |
| 25 土 | こんぶ | ロールパン やさいカレー じゃがいものチーズやき バナナ | りんごゼリー ビスケット | ロールパン 鶏肉 玉葱 人参 南瓜 カレールウ じゃが芋 チーズ パセリ バナナ 牛乳 りんごジュース ビスケット |
| 27 月 | せんべい | げんまいごはん かぼちゃのみそしる とりにくのきのこあますあんかけ きりほしだいこんのもの | ミルク さつまいものすあげ | 玄米 鯉昆布だし 南瓜 玉葱 わかめ 小葱 鶏肉 えのき しめじ 切干大根 人参 ちくわ 干し椎茸 白滝 脱脂粉乳 さつまい |
| 28 火 | ぎゅうにゅう ビスケット | げんまいごはん じゃがいものみそしる こうや豆腐のあげに やさいのやきびたし | ジャージャーうどん | 玄米 鯉昆布だし じゃが芋 玉葱 わかめ 小葱 高野豆腐 南瓜 椎茸 しめじ いんげん うどん麺 鶏ひき肉 深葱 生姜 人参 |
| 29 水 | ほうチーズ | ざっこくいりげんまいごはん さといものみそしる しゃけのしょうゆこうじやき しいたけとこんぶのもの | ミルクくずもち こんぶ | 玄米 十六穀米 鯉昆布だし 里芋 人参 キャベツ 小葱 鮭 醤油麹 干し椎茸 昆布 梅干し 牛乳 片栗粉 きな粉 |
| 30 木 | バナナ | げんまいごはん キャベツのみそしる にくだんごのすきやきに なっとうあえ | のりうめおにぎり | 玄米 鯉昆布だし キャベツ もやし 人参 わかめ 油揚げ 小葱 鶏ひき肉 深葱 豆腐 しめじ 白滝 納豆 オクラ もやし のり |